



보도시점 2026. 7. 28.(화)

배포 2026. 7. 28.(화) 15:20

장마 끝, 폭염 시작! 온열질환 예방 건강수칙 지켜주세요

- 장마 종료 후 본격적인 무더위 시작, 8월 말까지 평년보다 높은 기온 전망
- 고령자, 야외근로자, 논밭일 등 각별한 주의 및 확인 필요
- 무더운 시간대 야외활동 자제, 물·그늘·휴식 등 건강수칙 실천

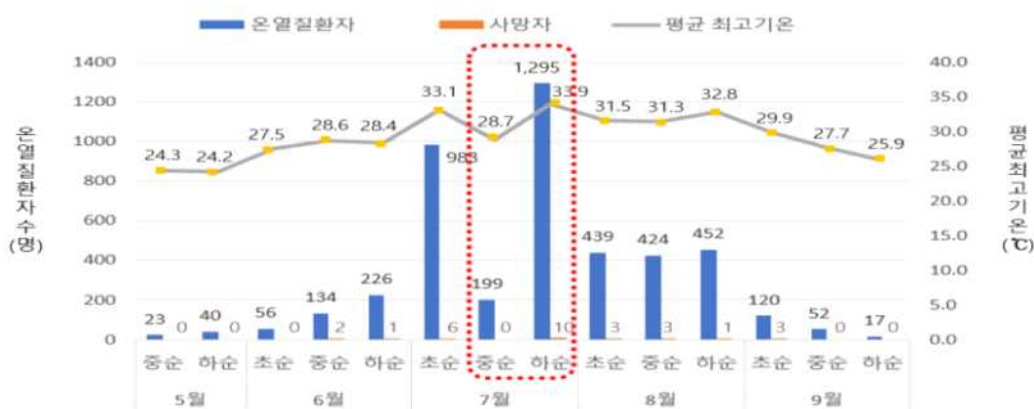
【관련 국정과제】 43. 국가 기후적응 역량 강화

질병관리청(청장 임승관)과 보건복지부(장관 정은경)는 그동안 발생했던 장마가 끝나고, 전국적으로 무더위가 이어질 것으로 예상됨에 따라 온열질환 발생에 대한 주의를 당부하였다.

기상청에 따르면 장마가 종료된 뒤 7월 28일 이후부터는 전국적으로 낮 기온이 크게 오르며 본격적인 무더위가 이어질 것으로 전망하고 있다. 이에 따라 7월 말부터 8월 초 휴가철에는 폭염으로 인한 온열질환 예방을 위해 건강수칙을 철저히 실천하는 등 각별한 주의가 필요하다.

2025년 「온열질환 응급실감시체계」 운영 결과를 보면, 집중호우와 폭염이 반복된 지난해 여름철 기상 특성의 영향으로 온열질환자 발생이 집중호우(7.16~7.20.) 이후 급증(질환자 199명→1,295명, 사망자 0명→10명)하는 양상을 보였다. 이에 따라 올해도 장마 종료 후 본격적인 무더위가 시작되면서 온열질환자가 증가할 것으로 예상된다.

2025년 온열질환자 수 발생 추이(총 환자 수 4,460명, 사망자 수 29명)



※ 빨간색 점선은 집중호우(7.16~7.20.) 이후 온열질환자 발생 급증

질병관리청이 운영하는 「온열질환 응급실 감시체계」에 따르면, 2026년 5월 15일부터 7월 26일까지 총 1,399명의 온열질환자가 발생하였고, 이 중 사망자는 8명이었다.

5.15.~7.26.기간 중 「온열질환 응급실 감시체계」로 신고된 온열질환은 실외 발생(81.8%)이 많았고, 특히 작업장(26.2%), 논밭(15.9%)과 길가(12.4%)에서 많이 발생하는 것으로 나타났다. 연령별로는 65세 이상이 30.2%를 차지하고 있어 야외근로자와 어르신 등 폭염 취약집단의 각별한 주의가 필요하다.

특히 어르신, 장애인, 임산부, 어린이와 기저질환자는 폭염에 더욱 취약하므로 대상별 건강 상태에 맞는 예방수칙을 실천해야 하며, 고령이나 홀로 거주하는 경우 냉방기기나 무더위쉼터를 적극 이용하고 이웃과 가족들이 안부를 자주 확인하며, 기저질환자는 수분 섭취와 복용약 관리에 대해 의료진과 미리 상담하는 것이 중요하다.

이와 함께 보건복지부는 보건소 방문건강관리사업을 통해 폭염에 취약한 고령층을 대상으로 건강상태와 거주환경, 온열질환의 위험성 안내 및 폭염시간대 논밭일 자제 안내 등 폭염 대응 건강관리를 강화할 계획이다.

<폭염 대응 건강관리>	
· 체온, 혈압, 탈수 증상 등 건강상태 확인	
· 냉방기기 작동 여부 및 실내온도 확인	
· 충분한 수분섭취 및 외출 자제 안내	
· 온열질환의 위험성 안내 및 폭염시간대 논밭일 자제 안내	
· 무더위 쉼터 이용 안내	
· 이상증상 발생 시 신속한 의료기관 연계 및 응급조치	

한편, 온열질환 응급실감시체계(5.15.~9.30.) 운영기간 동안 수집된 온열질환 발생 정보는 질병관리청 누리집*을 통해 매일 16시에 제공된다.

* 질병관리청 누리집(www.kdca.go.kr) > 정책정보 > 건강 위해 예방·관리 > 기후변화 > 온열질환 > 신고현황

임승관 질병관리청장은 “기상청에 따르면 장마가 종료 이후 본격적인 무더위가 이어지고 8월 말까지 평년보다 높은 기온이 지속될 것으로 전망되는 만큼, 폭염 대비 건강수칙을 잘 실천하시길 바라며 어르신 등 더위에 취약한 분들을 가족·친지분들이 자주 연락을 드려 안부를 확인하시기 바란다” 고 당부하였다.

< 온열질환 예방 건강수칙 >

① 물 자주 마시기

- 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 물 자주 마시기
- * 신장질환자는 의사와 상담 후 섭취

② 시원하게 지내기

- 샤워 자주 하기
- 헐렁하고 밝은색의 가벼운 옷 입기
- 외출 시 햇볕 차단하기(양산, 모자 등)

③ 더운 시간대에는 활동 자제하기

- 가장 더운 시간대에는 야외작업, 운동 등을 자제하고, 시원한 곳에 머물기
- * 갑자기 날씨가 더워질 경우 자신의 건강 상태를 살피며 활동 강도 조절하기

④ 수시로 기온 및 온열질환자 발생 예측정보 확인하기

- 기온, 폭염특보 등 기상 상황을 수시로 확인하기

<붙임> 1. 온열질환 응급실 감시체계 운영결과(5.15~7.26.)

2. 취약집단별 온열질환 예방 행동요령 포스터*

* 질병관리청 누리집 > 알림자료 > 홍보자료 > 홍보지 > 취약집단 대상 온열질환 행동요령

담당 부서 <응급실 감시>	건강위해대응관 기후보건 · 건강위해대비과	책임자	과 장	안윤진 (043-219-2950)
		담당자	사무관	안대식 (043-219-2951)
담당 부서 <방문건강관리>	보건복지부 건강정책과	책임자	과 장	임은정 (044-202-2810)
		담당자	사무관	김광수 (044-202-2807)



붙임1

온열질환 응급실 감시체계 운영결과(5.15.~7.26.)

○ 시도별

(단위:명)

전체	서울	전남광주	부산	대구	인천	대전	울산	경기	강원	충북	충남	전북	경북	경남	제주	세종
1,399 (8)	124 (2)	116 (0)	34 (0)	45 (0)	53 (0)	26 (0)	65 (0)	294 (0)	64 (1)	66 (0)	78 (0)	97 (1)	159 (0)	122 (3)	45 (1)	11 (0)

* () 추정 사망자 수

○ 성별

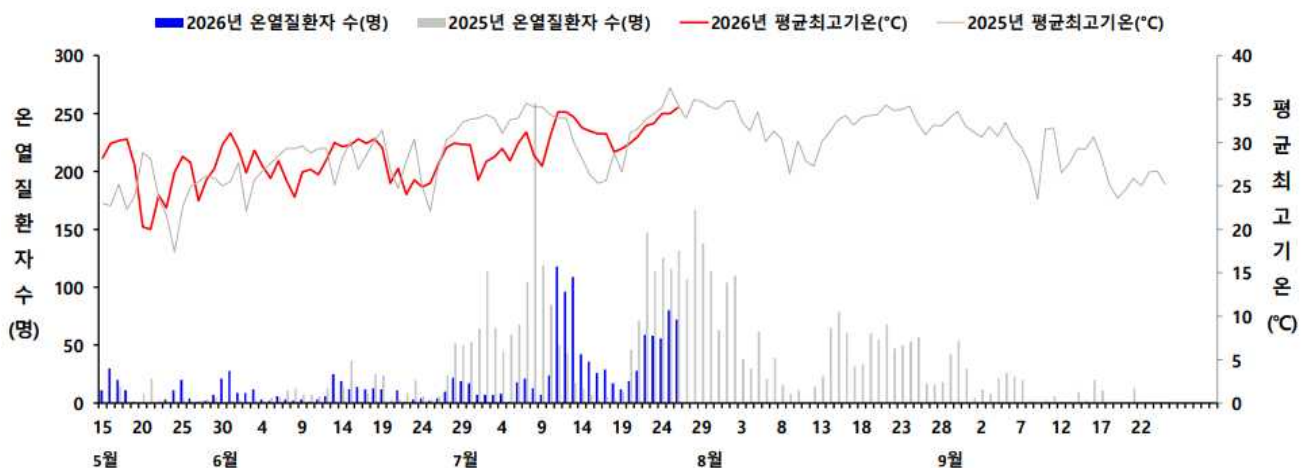
구분	합계	남자	여자
환자 수(명) (사망자 수)	1,399 (8)	1080 (3)	319 (5)
구성비(%)	100	77.2	22.8

○ 연령별

구분	합계	0-9	10-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79	80+
환자 수(명) (사망자 수)	1,399 (8)	1 (0)	53 (0)	148 (0)	199 (0)	203 (0)	243 (1)	258 (0)	146 (0)	148 (7)
구성비(%)	100	0.1	3.8	10.6	14.2	14.5	17.4	18.4	10.4	10.6

□ 발생주이

<온열질환자 수 및 평균최고기온 추이('26년 - '25년 비교)>



온열질환 예방 행동요령

어르신

예방 조치 체온조절 능력 저하 · 만성질환 · 약물(디뇨제, 항응고제, 항진압제, 항당뇨제 등) 복용

- 냉방기기를 사용하여 실내를 시원하게 하고 자주 환기하기**
 - 집 근처 무더위쉼터 위치를 미리 알아가기
 - 냉방기기가 없거나 낡은 시간대에는 무더위 쉼터 이용하기
- 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 물 자주 마시기**
 - 가장자리(음영부 등)으로 수분 섭취 제한 받는 경우 오아시스 상담 후 수분 섭취하기
- 더운 시간대 야외활동을 자제하기**
 - 야외활동 시 그늘에서 휴식하기
- 더위에 대비하여 가열질환 관련 생활관리 실천하기**
 - 약 복용 관련 상담하고 복용 계획 세우기
 - 복용약을 잊었을 땀띠나 열감 등 이상 증상 나타날 때 바로 복용하기
 - 다들 잘 잊을 때가 있어 미리 복약약이 부족하지 않도록 준비하기
- 가족·이웃과 자주 연락하고 비상연락망 지니고 있기**
 - 단말기를 위해 가족, 이웃과 연락 할 수 있는 시간을 미리 정하고 용하고 연락하기
 - 더위 노출 후 온열질환 증상(두통, 경련, 어지러움, 국상한 피부창 등)이 개선되지 않으면 의료기관에 내원하거나 119 구급대 연락하기

어르신 보호자용 온열질환 예방 행동요령

- 어르신과 수시로 연락하고 건강상태 및 약 복용 확인하기**
 - 무더위를 대비하여 어르신과 연락 할 수 있는 시간을 미리 정하고 1일 이상 연락 주기
 - 더위 노출 후 온열질환 증상(두통, 경련, 어지러움, 국상한 피부창 등)이 개선되지 않으면 의료기관에 내원하도록 유도하기 * 응급차 호출은 119 구급대 연락하기
- 냉방기기를 사용하여 실내를 시원하게 하고 자주 환기시키기**
 - 집 근처 무더위쉼터 위치를 미리 알아보고(어르신에게 알려주기)

질병관리청

온열질환 예방 행동요령

어린이

예방 조치 체온 조절 능력 저하 · 만성질환 · 약물(디뇨제, 항응고제, 항진압제, 항당뇨제 등) 복용

- 더운 시간대 야외활동을 줄이기**
 - 무더운 시간대에는 야외활동을 자제하고 그늘에서 활동하기
 - 장시간 야외활동을 할 경우 항상 조심하기
- 달콤한 음료보다는 물, 미네랄 워터 대신 물 마시기**
- 보호자 없이 잠시라도 자동차 안, 밀폐공간에는 절대로 혼자 있지 않기**
 - 자동차나 밀폐공간에 혼자 남겨지면 외부로 도움 요청하기

어린이 보호자용 온열질환 예방 행동요령

- 무더운 시간대 야외활동을 줄이도록 지도하기**
 - 어린이가 장시간 야외활동을 할 경우 항상 확인하기 위해 그림 확인하기
- 달콤한 음료보다는 물 섭취하게 하기**
 - 어린이가 충분한 수분을 섭취하도록 삼가기
 - 어린이의 소변 색깔 확인하여 충분한 수분을 섭취하고 있는지 확인하기
 - 소변 색깔이 노란색 또는 투명하면 일반적으로 충분한 수분 섭취 상태임
- 자동차 안이나 밀폐공간에 어린이를 혼자 두지 않기**
- 온열질환 증상(두통, 경련, 어지러움, 국상한 피부창 등) 주의 깊게 관찰하기**
 - 마침표 증상이 있으면 즉시 휴식하고 증상이 사라지지 않으면 의료기관 내원하기
- 무더위에 무모자를 사용할 경우, 햇빛을 가리기 위해 통풍이 되는 복제품 사용하기**
 - 통풍이 안되는 천과 담요를 사용할 경우 무모자 내부 온도가 상승할 수 있어 무모자 내부온도를 확인하기

질병관리청

온열질환 예방 행동요령

임산부

예방 조치 임신 중 대사열 및 혈액량 증가하고, 체온이 높으며 갈수에 취약할 수 있음

- 시원하게 지내기**
 - 통풍이 잘 되는 옷 입기
 - 햇볕을 차단할 수 있는 물장막(선풍기, 선풍기 등) 사용하기
- 충분한 수분을 규칙적으로 섭취하기**
 - 가장자리(음영부 등)에서 충분한 수분 섭취하기
 - 임신 중에는 수분 섭취 권장량에 개인별로 다를 수 있으므로, 필요 시 의사와 상담하기
 - 특히, 임신성 고혈압이나 병력이 있는 경우 의사와 상담하기
- 무더위 시 외출 및 야외활동을 자제하기**
 - 무더운 시간대 야외활동 자제하기
- 더위 노출 이상증상(두통, 경련, 어지러움, 국상한 피부창 등)이 있으면 즉시 휴식하고 증상이 사라지지 않으면 의료기관 내원하기**

질병관리청

온열질환 예방 행동요령

장애인

예방 조치 신체기능이 저하되거나 의사소통과 위험인지가 어려울 수 있고, 다량섭취와 물 일부 절량은 체온상승으로 신경증상 악화

- 냉방기기를 사용하는 시원한 실내에서 머물기**
 - 집 근처 복지시설, 무더위 쉼터 위치를 미리 알아가기
 - 냉방기기가 없거나 낡은 시간대에는 복지시설, 무더위 쉼터 이용하기
- 폭염 시 밀폐공간이나 야외에서 잠시라도 머무르지 않고, 보호자와 연락이 가능한 상태를 유지하기**
- 환자 또는 이동보조기기 야외 사용시 항상 조심하기**
 - 환자 또는 이동보조기기의 금속 부품이 뜨거운 것 확인한 후 사용하기
 - 야외에서 장시간 머무르면 경우 화상을 조심하고 양산 그늘을 이용해 햇빛 피하기
- 온열질환 증상(두통, 경련, 어지러움, 국상한 피부창 등) 확인하기**

장애인 보호자용 온열질환 예방 행동요령

- 냉방시설이 없는 경우 복지시설, 무더위 쉼터 등 시원한 장소 지내도록 유도하기**
 - 집 근처 복지시설, 무더위 쉼터 위치를 미리 알아가기
 - 냉방기기가 없거나 낡은 시간대에는 복지시설, 무더위 쉼터 이용하기
- 온열질환 증상(두통, 경련, 어지러움, 국상한 피부창 등) 확인하기**
 - 더위 노출 후 온열질환 증상이 개선되지 않으면 의료기관에 내원하도록 유도하기
 - 의사소통이 곤란할 경우 행동과 표정 등 변화를 살피기
- 비상 연락처를 지니고 하고 응급 상황에 대비하여 긴급 조치가 가능하도록 조치하기**
 - 보호 대상자를 위한 비상 연락처(가족, 친척, 이웃 등)를 미리 확인하고 비상연락망 유지하기
- 환자 또는 이동보조기기 야외 사용시 항상 조심하기**
 - 환자 또는 이동보조기기의 금속 부품이 뜨거운 것 확인한 후 사용하기
 - 야외에서 장시간 머무르면 경우 양산 그늘을 이용해 햇빛을 피하고 항상 환기를 위해 삼가기

질병관리청

만년염관질환자

은열질환 예방 행동요령

위험 요인 기저질환으로 인한 약물 (ACE기제, ARB제 등) 과 열 상호작용으로 기저질환 조절 약화

1. 더위에 대비하여 의사와 기저질환 관련 생활관리 상담하기

- 약 복용 관련 상담하고 복용 계획 세우기
- 복용약을 임의로 중단하지 말고 상담 내용에 따라 복용하기
- 더운 날 외출을 줄이기 위해, 복용약이 부족하지 않도록 준비하기



2. 차가운 물로 샤워 등 급격한 체온변화 상황 피하기

- 더위 노출 직후, 차가운 물로 샤워하거나 냉수욕으로 떨어지는 것을 피하기
- 체온을 낮추기 위해 디자인된 물줄기 샤워기에 샤워하기



3. 평소보다 운동 강도를 낮추고 야외활동 자제하기



4. 무더위 등 폭염, 기습 강풍 등 예보가 내려지면 의료기관 내원하기



질병관리청

고지혈증질환자

은열질환 예방 행동요령

위험 요인 폭염 시 고온으로 인한 생리학적 변화와 약물 (statin제, ARB제, ACE기제, ARB제 등) 과 열 상호작용으로 기저질환 조절이 약화

1. 더위에 대비하여 의사와 기저질환 관련 생활관리 상담하기

- 약 복용 관련 상담하고 복용 계획 세우기
- 복용약을 임의로 중단하지 말고 상담 내용에 따라 복용하기
- 더운 날 외출을 줄이기 위해, 복용약이 부족하지 않도록 준비하기



2. 머지러움, 두근거림, 식은땀, 피로감 등 증상이 있으면 즉시 시원한 곳에서 휴식을 취하고 병원을 측정하기

- 반복적으로 열감이 너무 높거나 낮게 나옴 경우 의료기관에 내원하기



3. 평소보다 운동 강도를 낮추고 야외활동 자제하기



4. 더위 노출 후 급격한 혈압 변화, 어지러움 등 증상 발생 시 즉시 의료기관 내원하기



질병관리청

당뇨병환자

은열질환 예방 행동요령

위험 요인 폭염 시 당뇨병환자는 갈수와 식사-운동량 변화로 혈당 변동 및 저혈당 위험이 증가

1. 더위에 대비하여 의사와 기저질환 관련 생활관리 상담하기

- 약 복용 관련 상담하고 복용 계획 세우기
- 갈수, 식사량 감소 시 약 복용 조정 여부 확인하기
- 인슐린 및 저혈당 유발 약물을 복용하는 경우
- 복용약을 임의로 중단하지 말고 상담 내용에 따라 복용하기
- 더운 날 외출을 줄이기 위해, 복용약이 부족하지 않도록 준비하기
- 인슐린 혈당측정기, 혈당시침지 고온 보관 주의사항 확인하기



2. 평소보다 운동 강도를 낮추고 야외활동 자제하기

- 더운 날 운동 강도 낮추어 확인하기
- 마음활동 시 피로감, 갈증 등 고혈당이 되지 않도록 주의하기



3. 충분한 수분 섭취하기

- 갈증, 고혈당 등으로 혈당 조절이 어려울 수 있어 규칙적으로 충분한 수분 섭취하기



질병관리청

콩팥병환자

은열질환 예방 행동요령

위험 요인 폭염 시, 재택-전해질 조절 능력 저하 및 약물 (ACE기제, ARB제, ACE기제, ARB제 등) 과 열 상호작용으로 갈수, 전해질 이상 및 신기능 악화 위험

1. 더위에 대비하여 의사와 기저질환 관련 생활관리 상담하기

- 약 복용 관련 상담하고 복용 계획 세우기
- 복용약을 임의로 중단하지 말고 상담 내용에 따라 복용하기
- 더운 날 외출을 줄이기 위해, 복용약이 부족하지 않도록 준비하기



2. 개인별 적정 수분 섭취량 지키기

- 갈수 및 고혈당 수분 섭취 모두 주의하기
- 특히 투석 환자, 소변량이 적은 환자 또는 수분 제한을 지시받은 환자
- 카페인 및 알코올이 든 음료는 피하기
- 이온음료나 스포츠음료는 나트륨, 당분, 칼륨 섭취를 늘릴 수 있어 주의하기



3. 재수, 혈당, 소변량과 색 변화를 평소보다 자주 확인하기

- 갈수가 지속되거나 갈증, 고혈당 시 의료기관 내원하기



4. 외출시 햇볕 피하기

- 신장대사 환자의 경우 피부암 예방을 위해 모자, 긴 옷, 자외선 차단제 사용하기



질병관리청